

In aumento in tutto l'Occidente il consumo di bevande gassate, tè aromatizzato, succhi, acque colorate e bibite energy. Negli Usa quattro bambini su cinque le bevono regolarmente anche a tavola. Dal congresso di Hong Kong l'allarme dei medici: vietatele a scuola

Soft drink

“Troppi zuccheri e calorie” l'obesità in formato lattina

DAL NOSTRO INVIATO
ELVIRA NASELLI

A

HONG KONG cque variopinte, bevande a base di cola, caffè o succhi di arancia, mix di frutta e frullati, tè freddo aromatizzato, sport ed energy drink: nel mondo occidentale ormai si beve praticamente di tutto, tranne l'acqua. La situazione è particolarmente grave in Messico e negli Stati Uniti, dove queste bevande dolci, zuccherate o dolcificate, sono un'abitudine nazionale, anche a tavola. Ecco perché, al primo recente Congresso di obesità addominale ad Hong Kong, organizzato dall'International Chair on Cardiometabolic Risk, un'intera sessione è stata dedicata proprio a questo nuovo modo di bere che, considerati i consumi massicci e regolari, favorisce non solo il sovrappeso e l'obesità ma il diabete 2 e le malattie cardiovascolari.

«In Messico il consumo di bevande caloriche è raddoppiato dal 1999 al 2006 — ha premesso Barry Popkin,

dell'università del North Carolina — e ormai in molti paesi l'introito di zuccheri è prevalentemente liquido, attraverso queste bevande. Occorrono misure drastiche, a cominciare da un aumento delle tasse: se ha funzionato con le sigarette funzionerà anche con le bibite». Il fronte degli scienziati è compatto, anche perché le cifre sono tutt'altro che rassicuranti: quattro bambini americani su cinque e due adulti su tre bevono ogni giorno considerevoli quantità di bevande zuccherate. «Nella dieta di un americano medio — precisa Frank Hu, della Harvard School of Public Health — circa il 7 per cento dell'introito calorico giornaliero proviene da queste bevande, il 32,4 dalle patate fritte, il 30 per cento dalla birra». La percentuale di obesità nei bambini statunitensi è già oltre il 17 per cento, disegnando una vera emergenza sanitaria nazionale.

La guerra ai vari drink dolci è dichiarata e si combatte su più fronti: far sparire le bevande zuccherate, e anche quelle dolcificate, da scuole e luoghi di lavoro, lanciare campagne, così come è stato fatto per il fumo, tassare i prodotti con più zucchero per disincentivare l'acquisto, avvertire con una etichetta apposita, un

vero e proprio “warning”, se una bevanda ha troppi zuccheri, convincere le industrie a diminuire drasticamente la quota di zuccheri e, soprattutto, la dimensione di bottiglie e lattine. E se l'obiettivo è arrivare a una quantità standard di soft drink di poco meno di 24 cl (una lattina-tipo in Italia è di 33 cl) è anche vero che molto spesso le soda drink vengono vendute in bottiglie da 59 cl che vengono consumate in un'unica dose.

L'obiettivo è una vera e propria dissuefazione al dolce del palato statunitense ed è per questo che si punta anche ad una riduzione dei dolcificanti. «Le bevande dolcificate artificialmente — scrive il dipartimento di Nutrizione dell'università di Harvard — dovrebbero essere utilizzate come i cerotti alla nicotina per i fumatori». Un po' per tamponare le crisi di astinenza e, soprattutto, per cercare di spingere gli americani verso l'acqua. «Anche se — ammettono ad Harvard — l'acqualiscia è un target di difficile raggiungimento». E infatti nella tabella sulle quantità di zuccheri (vedi il grafico nelle pagine, ndr) arrivano addirittura a considerare l'acqua con aromi una «scelta migliore».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

